

Anna GUZY

Głośno i wyraźnie, czyli pierwsza lekcja dobrego mówienia¹

Zanim przemówisz, obróć siedem razy język w gębie

Galileusz

Podstawa programowa kształcenia ogólnego na II etapie edukacyjnym stawia przed nauczycielem i uczniem wiele wyzwań. Jednym z nich jest opanowanie przez ucznia prawideł poprawnej (wy)mowy. Zgodnie z rozporządzeniem ministerialnym uczeń powinien:

1. Sprawnie czytać głośno teksty.
2. Rozpoznawać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gestu, wyrazu twarzy, mimiki, postawy ciała).
3. Świadomie posługiwać się w wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją, postawą ciała.
4. Czytać głośno i wyraziście.
5. Przekazywać intencje tekstu poprzez właściwe akcentowanie, stosowanie pauz oraz odpowiedniej intonacji.
6. Podejmować próby głosowej interpretacji tekstu².

Realizacja tych zadań podstawy programowej staje się trudna, gdy uczniowie coraz częściej mówią niewyraźnie, niestarannie, cicho i bełkotliwie. Nauczyciele często skupiają się na treści przekazu i konieczności prowadzenia materiału stanowiącego przedmiot lekcji, rzadko zwracając uczniom uwagę na konieczność starannego mówienia. Niestaranna wymowa w szkole przekłada się często na przeniesienie tych zwyczajów do innych sfer życia. Niedbalstwo słychać w rozmowach na korytarzach szkolnych, w autobusie, sklepie, w domu.

¹ Tytuł artykułu został zainspirowany książką B. Toczyskiej: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańsk 2007.

² Opracowano na podstawie: *Język polski w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*. T. 2. Dostępne w Internecie: <http://www.reformaprogramowa.men.gov.pl/ksztalcenie-ogolne/podstawa-programowa/jezyk-polski> http://www.men.gov.pl/images/stories/pdf/Reforma/men_tom_2.pdf [data dostępu: 3.01.2013].

Język stanowi nasze główne narzędzie porozumiewania się i jeśli jako nauczyciele z obojętnością będziemy podchodzić do tej kwestii, jakość wymowy naszych uczniów będzie się stale pogarszać³. Sami powinniśmy dawać im przykład swoją postawą, dbając nie tylko o treść, ale i jakość foniczną przekazywanych treści. Jak wynika z moich badań, prowadzonych od 2008⁴ roku, tylko około 40% pracujących w zawodzie nie ma trudności głosowych, mówi w odpowiednim tempie, bez większych wad artykulacyjnych czy dykcyjnych. Zdecydowana większość ma problem z poprawnym torem oddechowym, dykcją, artykulacją i zachowaniem odpowiedniej postawy ciała.

W niniejszym artykule chciałam zaproponować pierwszą lekcję „dobrego mówienia”, a w jej ramach ćwiczenia, które mogą być wykonywane z uczniami jako rozgrzewka przed recytacją czy na spotkaniach koła teatralnego. Dobrze, aby znajdujące się w załączniku ćwiczenia towarzyszyły uczniom i nauczycielom częściej, tak często, jak to tylko możliwe⁵.

Zachęcam zarówno nauczycieli, jak i uczniów do trenowania swojego głosu, do dbałości o jakość mowy. Dobrym początkiem będzie przestrzeganie kilku prostych zasad proponowanych przez Małgorzatę Strzałkowską:

Reguły dla gaduły

Dbaj o swój język i mów poprawnie,
ładnie, wyraźnie oraz dokładnie,
bo kto nie ćwiczy często języka,
ten się w mówieniu potem potyka.

Kiedy z tym miewasz jakieś kłopoty
to się natychmiast bierz do roboty,
a że nasz język bywa ciekawy,
czeka cię przy tym mnóstwo zabawy!

³ Problem ten był już poruszany na kartach „Z Teorii i Praktyki i Praktyki Dydaktycznej Języka Polskiego” kilkakrotnie, por. M. Wolan: *O poprawną wymowę w szkole*. W: „Z Teorii i Praktyki Dydaktycznej Języka Polskiego”. T. 15. Red. E. Polański, Z. Uryga. Katowice 1999, s. 160—173 oraz M. Wolan: *Realizacja foniczna utworu literackiego*. W: „Z Teorii i Praktyki Dydaktycznej Języka Polskiego”. T. 16. Red. H. Synowiec. Katowice 2001, s. 140—146.

⁴ Od 2008 roku w Katedrze Dydaktyki Języka i Literatury Polskiej prowadzone są diagnozy problemów emisji głosu nauczycieli oraz przyszłych nauczycieli — studentów kierunków humanistycznych (od 2011 roku badania realizowane są w ramach projektu *Głos w komunikacji werbalnej*). W latach 2008—2012 w diagnozach wzięło udział 420 osób (nauczycieli oraz studentów), natomiast badaniami ankietowymi objęto blisko 300 nauczycieli z terenu województwa śląskiego.

⁵ Rozgrzewka głosowa powinna być wykonywana codziennie przez każdego pracującego głosem. Tego typu działania profilaktyczne pozwolą wyeliminować nie tylko część niedomogów głosowych, wzmocnić nasz głos, ale także zapobiec chorobom narządu głosu. Tymczasem rozgrzewki nie wykonuje zdecydowana większość nauczycieli. Z przytoczonych wcześniej badań wynika, że rozgrzewa swój głos 1 na 50 nauczycieli, a to tylko deklaracje...

Wymawiaj słowa bardzo starannie,
nawet gdy zmywasz lub siedzisz w wannie,
z wielkim zapalem ruszaj ustami
i razem ze mną ciesz się słowami!⁶

I tak jak proponuje Małgorzata Strzałkowska, pamiętajmy, że praca nad staranną wymową powinna być nie tylko dla naszych uczniów, ale i dla nas w dużej mierze dobrą zabawą.

Oddychanie, czyli najtrudniejsze są początki...

Jako trener emisji głosu wiem, że najwięcej czasu zajmuje opanowanie poprawnego toru oddechowego⁷, dlatego też trudno tego wymagać od uczniów na samym początku⁸. Moim zdaniem warto zwrócić im uwagę na to, że oddech jest niezwykle ważny; że to, w którym miejscu pobierzemy powietrze, zmienia sens przekazywanych treści utworu. Zaczynamy rozgrzewkę (trening) od kilku ćwiczeń oddechowych:

1. Zamknij oczy. Skup się na sobie i swoim oddechu. Pobieraj swobodnie powietrze nosem, a wydychaj ustami. Powtórz kilka razy. Za każdym razem, gdy wykonujesz wydech, wyobraź sobie, że wraz z nim stajesz się coraz bardziej spokojny i zrelaksowany. Z każdym oddechem jesteś coraz bardziej rozluźniony⁹.

2. Teraz wyobraź sobie, że są wakacje, że jesteś na łące pełnej pięknych kwiatów. Wyczuwasz swój ulubiony zapach w powietrzu. Chłonisz go całą swoją osobą. Dokonujesz głębokiego wdechu i spokojnie wydychasz powietrze.

3. Kolejno możemy zaproponować oddychanie naprzemienne. Zatkaj prawą dziurkę nosa lewą dłonią i pobierz powietrze, następnie wykonaj wydech nosem (dziurki nie są zatkałe przy wydechu). Powtórz to samo, zatykając lewą dziurkę prawą dłonią. Całość ćwiczenia powtórz kilka razy¹⁰.

⁶ M. Strzałkowska: *Gimnastyka dla języka (i Polaka, i Anglika)*. Poznań 2004, s. 3.

⁷ Za poprawny tor oddechowy uznaje się tor tzw. całościowy, zwany też żebrowo-brzusznym czy żebrowo-przeponowo-brzusznym. W tym typie oddychania biorą udział wszystkie mięśnie oddechowe, dlatego też daje najlepsze rezultaty podczas mówienia czy śpiewania. Więcej na ten temat np. B. Tarasiewicz: *Mówię i śpiewam świadomie*. Kraków 2006, s. 49–51.

⁸ W kolejnej części *Głośno i wyraźnie, czyli druga lekcja poprawnego mówienia*, planuję skupić się m.in. na ćwiczeniach oddechowych, dlatego w tym artykule zostaną one potraktowane pobieżnie.

⁹ Nauczyciel powinien proponowane uczniom ćwiczenia zaprezentować. Szczególnie na początku mogą mieć oni trudność w ich wykonaniu, dla niektórych mogą być wręcz kłopotliwe. Najlepsze efekty przynosi zamykanie oczu, ponieważ pozwala na lepsze wyciszenie się i odprężenie.

¹⁰ Więcej ćwiczeń tego typu znajduje się przykładowo w książce: L. Barańska-Grabara, A. Fredyk, B. Kowalik: *Trening oddechowy w emisji głosu*. Katowice 2009 i S. Weller: *Oddech, który leczy*. Gdańsk 2004.

Po wyciszeniu się i wstępnych ćwiczeniach oddechowych warto wykonać kilka innych z wykorzystaniem tekstów. Do tego celu najlepiej wykorzystać wyliczanki, wiersze o regularnej budowie (np. trzynastozgłoskowiec) oraz cykl zdań rozwijających. Atutem tego ćwiczenia jest to, że możemy zaangażować uczniów w proces tworzenia materiału do ćwiczenia.

1. **Wyliczanki.** W ćwiczeniu należy pobrać powietrze, a następnie wypowiedzieć jak najdłużej (na jednym wydechu) czytany tekst. Ważne jest, aby zachowywać tempo mówienia typowe dla naszej mowy potocznej (bez zbędnego przyspieszania). Przykładem może być wypowiedzianie na jednym wydechu znanego fragmentu, np.: *Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona* itd. Przy wprowadzaniu tego typu ćwiczeń możemy prosić ze-spół klasowy o stworzenie własnych propozycji wyliczanek, np. *Kasia choinkę ubierała, dużo bombek do tego miała:* ¹¹ *jedna bombka, druga bombka, trzecia bombka, czwarta bombka* itd.

2. **Zdania rozwijające/wiersze rozwijające.** To kolejne ćwiczenie na wydłużenie fazy wydechowej. Czytamy kolejne wersy, przed każdym z nich pobieramy oddech. Również w tym przypadku uczniowie doskonale poradzą sobie ze stworzeniem własnych propozycji, co z pewnością uatrakcyjni ćwiczenie i zmotywuje ich do wyłożonej pracy.

Jerzy Jończyk:

| Czarny kwadrat na białym tle

| Czarny kwadrat okna z wybitą szybą.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości która staje się

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości która staje się
bytem.

| Czarny kwadrat okna z szybą wybitą przez ciemność nicości która staje się
bytem, działając¹².

Tekst. Ostatnim etapem są ćwiczenia na tekstach. Jak już wcześniej wspomniałam, najlepiej wykorzystać wiersze o rytmicznej, regularnej budowie. Na początku proponuję wiersz Jana Brzechwy *Szpak*. Wiersz czytamy w następujący sposób: za pierwszym razem pobieramy oddech co dwa wersy, następnie co 3, co 4, co 6, a na końcu staramy się przeczytać całość na jednym wydechu. Może się okazać, że uczniowie nie poradzą sobie z przeczytaniem więcej niż

¹¹ Za pomocą pionowych kresek oznaczone zostały miejsca, w których należy pobrać powietrze.

¹² „Słoneczne Ciekawostki” 2009, nr 8, s. 9.

6 wersów na jednym wydechu. Należy ich wtedy zachęcić do ćwiczeń nad wydłużeniem fazy wydechowej.

*Szpak*¹³

Na grabie siedzi szpak
I po polsku mówi tak:
— Stoi w lesie stary grab,
Pod tym grabem leży drab,
Leży drab, a kilka os
Gryzie draba prosto w nos.
Rozgniewany wstaje drab,
Patrzy wkoło, widzi — grab.
A na grabie siedzi szpak
I po polsku mówi tak:
— Stoi w lesie...

Po ćwiczeniach oddechowych proponujemy uczniom rozgrzewkę aparatu mowy. Zaczynamy ją od tzw. gimnastyki buzi i języka¹⁴.

„Gimnastyka” aparatu mowy¹⁵. Nauka czyni mistrza

Ćwiczenia żuchwy

1. Swobodnie ziewaj bez wydawania głosu. Żuchwa opada luźno bez niepotrzebnych napięć.
2. Naśladuj ruchy żucia, możesz wyobrazić sobie, że masz w ustach gumę, która staje się coraz większa. Musisz zatem coraz szerzej otwierać buzię, następnie guma się zmniejsza, aż robi się całkiem mała.
3. Obniżamy żuchwę, starając się nie otwierać ust¹⁶.

¹³ J. Brzechwa: *Szpak*. W: <http://www.wiersze.anet.pl/w,,8800> [data dostępu: 3.01.2013].

¹⁴ Prezentuję wybrane ćwiczenia. Opracowane są na podstawie: M. Walczak-Deleżyńska: *Aby język gietki. Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyńskiej*. Wrocław 2001, s. 211. W literaturze przedmiotu dostępnych jest kilkanaście ćwiczeń z tego zakresu. Tak szeroki wybór umożliwia nam proponowanie uczniom różnorodnych ćwiczeń, które będą wykonywali chętnie. Taka gimnastyka to dla nich doskonała zabawa. Chętni mogą na lekcję przynieść małe lusterka i ćwiczyć przy ich użyciu. Polecamy wtedy uczniom obserwowanie w lusterkach swoich postępów.

¹⁵ Więcej ćwiczeń na: www.easyvoice.pl, <http://www.programyzdrowotne.pl/programypowrotudopracy/glos/Programnaukiemisjiglosu/Default.aspx>, <http://emisjaglosudlanauczycieli.pl/arttyuly/5.html> (wybrane portale zajmujące się zagadnieniami emisji głosu).

¹⁶ Jest to również ćwiczenie na tzw. obniżenie krtani proponowane przez Ireneusza Łukaszewskiego, por. Idem: *Zbirowa emisja głosu*. Warszawa 1977.

4. Opuszczaj żuchwę i unoś ją do góry, jakbyś przegryzał jabłko. „Przegryź” je trzema ruchami¹⁷.

Ćwiczenia krtani

- Otwórz usta jak do wymowy samogłoski *a*. Wyciągnij rękę i otwartą dłoń przesuwaj do ust porcję powietrza, aż dotkniesz ust. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie krtani, pomaga pozbyć się napięć w okolicy gardła.
- Tzw. *a* szeptane. Jest to ćwiczenie zaczerpnięte z technik Alexandra. Pobierz powietrze, wyobraź sobie, że chcesz wypowiedzieć głoskę *a*, ułóż narządy artykulacyjne jak do *a*, natomiast na wydechu wypuszczaj tylko powietrze. Usłyszysz szept z delikatnym dźwiękiem *a*. Powinieneś odczuwać odprężenie w gardle i krtani.

Ćwiczenia języka

- Usta otwarte. Licz czubkiem języka zęby górne najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony.
- Wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy go.
- Rozchyl lekko usta, językiem rób kółka po wewnętrznej stronie warg. Powtórz ćwiczenie 10 razy w prawo oraz 10 razy w lewo.
- Wymawiaj energicznie *tktktktktk... tktktktktktktk... tkttktktktktktktktktk...*

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- Udawaj ziewanie, swobodnie przy nisko opuszczonej żuchwie: wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej.
- Wymawiaj połączenia głosek: *ga ge gi go gu, ka ke ki ko ku, ha he hi ho hu*.
- Postaraj się dotknąć językiem przestrzeni za górną wargą, górnych zębów, podniebienia twardego oraz jak najdalej do podniebienia miękkiego. Powtórz kilka razy.

Ćwiczenia warg¹⁸

- Nadymaj policzki.
- Zmieniaj kształt warg — układaj je jak do artykulacji samogłoski *u*, a następnie *i*. Pamiętaj, że nie masz głosek wymawiać, tylko zmieniać kształt warg.
- Naśladuj parskanie konia.
- Włóż pomiędzy nos i górną wargę ołówek lub kredkę. Staraj się przytrzymać je za pomocą siły mięśni górnej wargi.

Kolejno podczas ćwiczeń poprawnej wymowy (czy podczas rozgrzewki przed recytacją) wykonujemy ćwiczenia artykulacyjne, a na samym końcu dykcyjne.

¹⁷ Ćwiczenie za: M. Walczak-Deleżyńska: *Aby język...*, s. 68.

¹⁸ Każde z ćwiczeń należy wykonywać starannie i powoli. Warto je kilkakrotnie powtórzyć.

Przykładowe ćwiczenia artykulacyjno-dykcyjne

- Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie:

ai ai ai ia ia ia

au au au ua ua ua

ui ui ui iu iu iu

- Wymawiaj poszczególne sekwencje samogłosek na jednym wydechu.

a e y i o u

a o u e y i

a i u e o y

a y o i u e

- W następujących wyrazach czytaj same samogłoski, np. kolega, gatunko-
wy, wyleniała, łata, tatulo, lokata, kita. Zbrodnia to niesłychana pani zabiła
pani.

- Wymawiaj starannie poniższe sylaby, na początku wolno, następnie coraz szybciej, stopniowo zwiększając tempo swojej wypowiedzi:

ssa ssza sfa sch sśa czcza czća ćća ssza szcza fsza chcza śsza

sse ssze sfe sche sśe czcze czće ćće ssze szcze fszy chcze śsze

- Wymawiaj starannie poniższe wyrazy zawierające *trz* w opozycji do głoski *cz*, np.

Trzysta — czysta, Trzysta złotych. Czysta wódka.

Trzask — czas. Trzask ognia. Czas mrozów.

Rozpatrz — rozpacz. Popatrz-zobacz. Popatrz na mnie. Zobacz mnie.

Wietrzna — wieczna. Wietrzna pogoda. Wieczna niepogoda.

Patrz trzysta czystych trzewików.

*Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy*¹⁹.

- Proszę odczytać zdania-lamańce:

Wietrzył cietrzew wieprzy szereg oraz otomanę, która miała trzy z nóg czterech powyłamywane.

Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.

W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.

Zmistyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.

Szły pchły koło wody, pchła pchłę pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.

Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.

¹⁹ Na podstawie: M. Walczak-Deleżyńska: *Aby język giętki...*, s. 211—214 i inne.

Przed recytacją konkretnego tekstu warto zachęcić uczniów nie tylko do rozgrzewki, ale też do przygotowania się do radzenia sobie z trudnościami artykulacyjnymi w każdym tekście. Wyobraźmy sobie, że uczeń chce poćwiczyć artykulację następującego zdania²⁰:

*TATO POD DOBRĄ DATĄ KOŁDRĘ DRZE*²¹. Powinien kolejno wypisać z tekstu występujące w nim zbitki spółgłoskowe oraz ewentualne dwuznaki, czyli w naszym przypadku: BR, ŁDR, DRZ, a następnie wypisujemy je w rzędzie poziomym w otoczeniu samogłoskowym (najlepiej od a poprzez o, e, i, u, y), czyli

ABRA	OBRO	EBRE	IBRI	UBRU	YBRY
AŁDRA	OŁDRO	EŁDRE	IŁDRI	UŁDRU	YŁDRY
ADRZA	ODRZO	EDRZE	IDRZI	UDRZU	YDRZY

Następnie tworzymy ciąg lustrzany, czyli zamiast BR, ŁDR, DRZ mamy RB, RDL, ZRD w tym samym otoczeniu samogłoskowym, czyli:

ARBA	ORBO	ERBE	IRBI	URBU	YRBY
ARDŁA	ORDŁO	ERDŁE	IRDŁI	URDŁU	YRDŁY
AZRDA	OZRDO	EZRDE	IZRDI	UZRDU	YZRDY

Ćwiczyć możemy na wiele sposobów: czytać ciągi krótkie oraz oba pionowo lub poziomo. Zaleca się czytanie każdego zestawu 3 razy: zachowując tempo mówienia wolniejsze, niżeli jest to dla nas typowe, następnie mówienie z taką szybkością, jaka jest dla nas typowa, a na samym końcu nieznaczne przyspieszenie tempa.

Możemy dowolnie modyfikować ciągi, poszerzać je, np. zastąpić głoski dźwięczne bezdźwięcznymi i odwrotnie, czyli oprócz ćwiczeń ciągów klasycznych i lustrzanych, mogą powstać przykładowo: PR, ŁTR, TSZ oraz lustrzany RP, TRŁ i ZST.

Zawarte w artykule propozycje ćwiczeń, proponowane uczniom regularnie, mogą sprawić, że ci będą zwracali większą uwagę na staranniejszą wymowę, nie tylko na lekcji polskiego, w szkole czy podczas recytacji, ale w każdej sytuacji komunikacyjnej.

Niejednokrotnie ćwiczenia motoryki aparatu artykulacyjnego oraz artykulacyjno-dykcyjne dostarczają im wielu pozytywnych emocji, stanowią nie tylko doskonałą rozgrzewkę, np. przed recytacją, czy pomoc w „odstresowaniu się”, ale mogą na stałe zagościć na lekcjach języka polskiego.

Zdaję sobie sprawę, że większość problemów została jedynie zasygnalizowana i wymagałaby szerszego omówienia. W celu pogłębienia niektórych za-

²⁰ Nieco inną wersję tego ćwiczenia prezentuje Bogumiła Toczyska, por. Eadem: *Lamańce z dedykacją*. Gdańsk 2009, s. 123.

²¹ Można zaznajomić uczniów ze znaczeniem związku frazeologicznego: ‘być pod dobrą datą’ (być podpiętym, pijanym, por. *Wielki słownik frazeologiczny PWN z przysłowiami*. Red. A. Kłosińska, E. Sobol, A. Stankiewicz. Warszawa 2005, s. 29).

gadnień niezbędna będzie analiza pozycji bibliograficznych podanych w przypisach. Zachęcam również samych nauczycieli do wykonywania proponowanych ćwiczeń, aby mogli swoją postawą dawać uczniom przykład wzorcowej wymowy.

ZAŁĄCZNIK

Ćwiczenia artykulacyjne

- Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie:

ai ai ai ia ia ia
 au au au ua ua ua
 ui ui ui iu iu iu

- Wymawiaj starannie poniższe sylaby, na początku wolno, następnie coraz szybciej.

ssa ssza sfa scha ssa
czcza czća ćća ssza
szcza fsza chcza śsza

- Odczytaj starannie zdania-łamańce

Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.

W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.

Zmistyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.

Szły pchły koło wody, pchła pchłę pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.

Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.

ABC przed recytacją*

* ABC przed recytacją można powielić dwustronnie i wykorzystywać zarówno podczas rozgrzewki głosowej, jak i jako ćwiczenie przed recytacją.

Ćwiczenia oddechowe

- **Wąchanie kwiatka.**

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręce kwiatek. Wąchaj głęboko kwiatek (nabierając głęboko powietrza za jednym razem) i wydychaj powietrze ustami. Powtórz kilka razy. Następnie wąchaj kwiatek (podczas jednego wdechu) za pomocą kilku mniejszych wdechów i wydychaj powietrze ustami. Powtórz kilka razy.

- **Baloniki z policzków.**

Zrób baloniki z policzków (nadymaj je), a następnie obstukuj je palcami w taki sposób, aby nie uszło z nich powietrze. Powtórz kilka razy.

- **Wypowiadanie f.**

Nabierz powietrza i wypowiadaj wielokrotnie, szybko i dynamicznie głoskę f.

- **Wypowiadanie s.**

Nabierz powietrza i wypowiadaj wielokrotnie, szybko i dynamicznie głoskę s.

- **Wdychanie powietrza.**

Ćwiczenie polega na wielokrotnym wdychaniu powietrza nosem (podczas jednego wdechu), a następnie na dowolnym wydechu również przez nos.

- **Oddychanie przy zatkanym nosie.**

Palcami zatykamy nos (kciukiem i palcem wskazującym). Wykonujemy głębokie wdechy przez usta oraz powolne wydechy przez usta.

Ćwiczenia zuchwy

- Naśladuj ruchy żucia; możesz wyobrazić sobie, że masz w ustach gumę, która staje się coraz większa. Musisz zatem coraz szerzej otwierać buzię, następnie guma się zmniejsza, aż robi się całkiem mała.

- Naśladuj bezgłośnie wymawianie sylab: „pa”, „ba”, „da”; starając się, aby zuchwa swobodnie i lekko opadała.

Ćwiczenia języka

- Usta otwarte. Licz czubkiem języka zęby górne najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony.

- Wsuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy go.

Ćwiczenia warg

- Niejadek. Postaraj się wargi schować do wewnątrz, tak jak robią niejadki!

- Naśladuj „puszczanie buziaczków” starając się to robić w miarę cicho!

- Lekko przygrzyż wargi zębami.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- Udawaj ziewanie, swobodnie przy nisko opuszczonej zuchwie: wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej.

- Wymawiaj połączenia głosek: ga ge gi go gu, ka ke ki ko ku, ha he hi ho.

Anna Guzy

LOUDLY AND CLEARLY OR THE FIRST LESSON OF GOOD SPEAKING

Summary

The article presents the main group of exercises to be helpful when shaping correct speaking habits. In the beginning, the breathing exercises (including those lengthening the breath phase), the exercises devoted to the motorics of the articulation apparatus (a mandible, tongue, soft palate and lips), and, in final, selected articulation-enunciation exercises were contrasted. The appendices include the exercises prior to recitation, called ABC, that could be used by the teacher during a lesson connected with text presentation.

Анна Гузы

ГРОМКО И ВЫРАЗИТЕЛЬНО, ИЛИ ПЕРВЫЙ УРОК ХОРОШЕГО ПРОИЗНОШЕНИЯ

Резюме

В статье представлены основные группы упражнений, которые помогают в формировании навыков правильной речи. Вначале даны дыхательные упражнения (в том числе на продление фазиса выдоха), моторики артикуляционного аппарата (нижней челюсти, языка, мягкого нёба и губ), а в конце собраны упражнения по совершенствованию артикуляции и произношения. Кроме того, прилагаются упражнения, озаглавленные *ABC перед декламацией*, которые могут использоваться учителем во время урока, связанного с представлением текста.